



Association Francophone des  
Soins Oncologiques de Support

# Carnet de conseils alimentaires

Cancers des voies aéro-digestives supérieures



Comité Éducationnel  
et de Pratique Clinique



## SOMMAIRE

▶ Résumé des règles essentielles-----	<u>2</u>
▶ Si présence de mauvais goût en bouche -----	<u>4</u>
▶ Si les aliments ont un goût modifié -----	<u>4</u>
▶ Si l'alimentation paraît insipide -----	<u>5</u>
▶ En cas de perte d'appétit -----	<u>6</u>
▶ Si présence d'une saveur métallique ou amère en bouch-e -----	<u>7</u>
▶ Si les aliments présentent une saveur trop salée -----	<u>8</u>
▶ Si les aliments présentent une saveur trop sucrée -----	<u>9</u>
▶ Si les aliments présentent une saveur trop acide -----	<u>10</u>
▶ En cas de troubles olfactif -----	<u>11</u>
▶ En cas de sensibilité accrue aux odeurs induisant des nausées --	<u>12</u>
▶ En cas de douleurs dans la bouche (mucites/aphtes) -----	<u>13</u>
▶ En cas de trouble de la déglutition -----	<u>14</u>
▶ Index des textures -----	<u>19</u>

## RÉSUMÉ DES RÈGLES ESSENTIELLES

- La localisation même de la maladie et les effets indésirables liés aux traitements (changement de l'odorat et du goût, perte d'appétit, problèmes de déglutition) peuvent concourir à réduire les apports alimentaires et occasionner un risque de dénutrition sévère
- Surveillez votre poids. Pesez vous une fois tous les deux jours en utilisant la même balance et dans les mêmes conditions (ex: à jeun non habillé(e)). Etablissez une courbe de poids qui sera utile aux praticiens de soin
- Modifiez la texture de vos aliments pour faciliter la mastication, la déglutition et éviter les « fausses routes »
- Enrichissez vos plats cuisinés
- Profitez du petit-déjeuner, car c'est souvent le repas le plus apprécié de la journée et assurément la meilleure tranche horaire pour assimiler les aliments protéiques
- Sauf cas particulier, buvez en dehors des repas pour ne pas encombrer l'estomac par un volume d'eau. Il faut rechercher de la qualité et de la densité nutritionnelle
- Au besoin, ayez recours aux Compléments Nutritionnels par voie Orale (CNO) protéino-énergétiques qui vous seront prescrits
- Pratiquez une activité physique adaptée à votre état de fatigue qui permet d'entretenir votre masse musculaire et de préserver la qualité de vie



Retrouvez des recettes et des astuces  
sur le site [Vite-fait-Bienfaits.fr](http://Vite-fait-Bienfaits.fr)

## Si présence de mauvais goût en bouche

### ► Ce que vous pouvez faire

- Rincez-vous la bouche avant chaque prise alimentaire
- Prenez vos médicaments en fin de repas pour éviter les mauvais goûts (après avis médical)
- Privilégiez des préparations maisons à base de produits frais ou surgelés
- Réduisez le sel dans vos préparations maisons
- Choisissez les plats préparés du commerce peu salés et sans glutamate de sodium, qui sont deux puissants exhausteurs de goût qui vont augmenter le mauvais goût perçu.
- Cuisinez des aliments avec peu de saveur (et peu d'odeur)

### ► Concrètement

- Buvez de l'eau pétillante avec du jus de citron
- Sucez un bonbon mentholé
- Cuisinez des plats sucrés-salés
- Privilégiez des aromates et des épices ou choisissez un bouillon de cube ou des sauces réduits en exhausteurs de goûts (sel et glutamate)
- Mangez des pâtes, du riz, de la pomme de terre comme base alimentaire



## Si les aliments ont un goût modifié

- Evitez de consommer vos plats préférés durant votre traitement, afin de ne pas vous en écœurer

## Si l'alimentation paraît insipide

### ► Ce que vous pouvez faire

- Renforcez l'assaisonnement des plats par du sel, des aromates et des épices
- Choisissez des aliments forts en goût
- Evitez les températures extrêmes qui diminuent la saveur des aliments
- Mâchez lentement pour libérer le plus possible les saveurs des aliments grâce à la production de salive
- Mixez les plats car cela en augmente le goût (les conseils techniques page [16](#))

### ► Concrètement

- Utilisez des épices douces, des herbes aromatiques, du céleri en poudre, du coulis de tomate, du jus de citron (Photo n° 1)
- Associez les saveurs sucrées-salées (raisins ou pruneaux moelleux, miel, etc.) (Photo n° 2)
- Consommez des aliments salés comme le jambon, le fromage, la sauce soja, etc.
- Cuisinez vos légumes dans un très faible volume d'eau gazeuse type Vichy Célestin, en complétant régulièrement dès que l'eau est évaporée. Ce type d'eau naturellement riche en bicarbonate de sodium et en sels minéraux ainsi que cette technique de cuisson permettent de concentrer d'autant plus les saveurs originelles du produit. Cette technique donne une couleur éclatante aux légumes pour stimuler le plaisir
- Mangez des fromages fermentés ou affinés
- Consommez vos plats à température ambiante ou tiède



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)

## En cas de perte d'appétit

### ► Ce que vous pouvez faire

- Privilégiez les petites portions que vous pouvez manger à toute heure ; grignoter dans la journée n'a rien de désobligeant
- Enrichissez vos bases alimentaires d'ingrédients sucrés (glucides) et gras (lipides) pour prévenir le risque de dénutrition
- Les protéines protègent votre masse musculaire, en particulier les protéines animales de meilleure qualité nutritionnelle que les sources végétales
- Ne négligez pas le sucre, il apporte de l'énergie et est utile pour métaboliser les protéines
- Des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) hyperprotéinés et hyperénergétiques peuvent vous être prescrits; ils sont à prendre entre les repas

### ► Concrètement

- Préparez des petites quantités stockées au frais pour les manger quand vous le souhaitez (Photo n°1)
- Enrichissez vos plats avec de la crème fraîche, des œufs, du beurre, du fromage râpé, etc. (Photo n°2)
- Mangez de la viande, du poisson, des œufs, des produits laitiers (fromages, fromage blanc, lait...) et des abats
- Cuisinez des recettes sucrées-salées pour favoriser l'apport énergétique



(Photo n°1)



(Photo n°2)

## Si présence d'une saveur métallique ou amère en bouche

### ► Ce que vous pouvez faire

- Evitez les aliments riches en fer ou cuisinez-les différemment des recettes traditionnelles
- Faites attention à la température de service et utilisez des saveurs qui vont s'opposer à l'amertume

### ► Concrètement pour gérer la saveur métallique

- Pour continuer de profiter de l'intérêt nutritionnel de la viande rouge qui est source de protéines de haute valeur, cuisinez-la avec du fromage fondu pour atténuer le goût de fer (ex: boulettes avec de l'emmental râpé cuites à la vapeur (Photo n°1) ou à la poêle (Photo n°2))
- Evitez les viandes rouges, les abats, le boudin noir, riches en fer issus du sang ; préférez les viandes blanches, le poisson, les œufs, les quiches et les laitages
- Utilisez des exhausteurs de goût autres que le sel en cuisine : agrumes, sucre, herbes aromatiques, épices
- Consommez des crudités en début de repas



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)

### ► Concrètement pour gérer la saveur amère

- Privilégiez les plats chauds
- Prenez vos médicaments en fin de repas (après avis médical)
- Evitez les viandes rouges, les abats, le boudin noir, riches en fer issus du sang ; préférez les viandes blanches, le poisson, les œufs, les quiches et les laitages
- Ajoutez du citron ou du sucre dans vos plats pour atténuer la saveur amère (Photo n° 3)



(Photo n° 3)

# Si les aliments présentent une saveur trop salée

## ► Ce que vous pouvez faire

- Préparez des plats « maisons » pour gérer les apports de sel vous-même, il n'y a que vous pour juger
- Evitez les plats industriels et les aliments en conserve, souvent riches en sel ; des gammes hyposodées existent au rayon diététique

## ► Concrètement

- Cuisinez le sucré-salé pour limiter les goûts salés trop prononcés
- Cuisinez au cuiseur vapeur en ajoutant les épices en fin de cuisson, en remplacement du sel
- Cuisinez vos légumes par « concentration » : cette technique de cuisson permet de conserver les saveurs originelles du produit  
Deux solutions s'offrent à vous :
  - Cuire vos légumes coupés en morceaux dans une poêle, sans couvercle, dans un petit volume d'eau plate sans sel ajouté mais avec une pincée de bicarbonate de sodium; compléter l'évaporation en ajoutant régulièrement un verre d'eau (Photo n° 1)
  - Placer vos légumes coupés en morceaux dans un sachet adapté à la cuisson par micro-ondes, ajouter un verre d'eau bicarbonatée; cuire à 800 watts le temps nécessaire en fonction de la quantité de produit (Photo n° 1)
- Limitez les charcuteries, les biscuits apéritifs, les fromages à pâte cuite pressée (Emmental, Gruyère, Parmesan, etc.) ou persillés (Roquefort, etc.), les potages et les bouillons industriels
- Utilisez du beurre doux
- Attention aux « sels hyposodés » : ils contiennent du potassium, donc à utiliser sur avis médical



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)



## Si les aliments présentent une saveur trop sucrée

### ► Ce que vous pouvez faire

- Evitez les desserts trop sucrés et évitez de rajouter du sucre
- Choisissez des aliments peu sucrés comme des fruits frais, des laitages naturels
- Privilégiez les plats froids, car le froid diminue la saveur sucrée

### ► Concrètement

- Achetez des laitages naturels ou des desserts avec la mention « sans sucres ajoutés » ou « allégés en sucre »
- Attention, les produits agroalimentaires contenant des édulcorants (stévia, acésulfame K, aspartame, sucralose) conservent un goût sucré
- Préparez des plats « maisons » pour gérer vos apports de sucre, il n'y a que vous pour juger
- Préférez les sorbets ou glaces, et les desserts froids : fruits frais écrasés ou mixés (Photo n° 1), crème dessert, gâteaux de riz ou de semoule
- Evitez de sucrer vos boissons chaudes (Photo n° 2)



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)

## Si les aliments présentent une saveur trop acide

### ► Ce que vous pouvez faire

- Mangez des laitages régulièrement et introduisez-les dans vos plats
- Privilégiez les plats mijotés et servis chauds, car la cuisson fait diminuer l'acidité

### ► Concrètement

- Pour pouvoir continuer d'utiliser les fruits, dont certains sont très acides, mais qui sont si intéressants pour leurs fibres et vitamines, vous pouvez les cuire en compotée ou les ajouter dans une recette de viande blanche pour adoucir l'acidité
- Mélangez les compotes de fruits avec du fromage blanc ou du yaourt, préparez-les en smoothies ou milkshakes (Photo n° 1)
- Ajoutez de la sauce béchamel ou sauce blanche, du fromage fondu ou de la crème avec vos légumes, viandes et poissons (Photo n° 2)
- Ajoutez une pincée de bicarbonate de sodium ou une pincée de sucre ou de miel dans les préparations à base de tomate et laissez cuire longtemps
- Passez les jus d'agrumes 20 secondes au four à micro-ondes pour supprimer l'acidité sans détruire les vitamines



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)

## ► Ce que vous pouvez faire

- En cas de baisse de votre capacité olfactive, activez la « mémoire olfactive » en utilisant les autres indices perceptifs (couleur, présentation, texture, contexte, etc.)
- Améliorez l'appétence avec un assaisonnement optimisé des aliments, voire l'utilisation d'arômes artificiels
- Mixez séparément les aliments pour mieux percevoir leurs arômes
- Un aliment rissolé et/ou servi chaud dégage plus d'odeur
- Utilisez les techniques mécaniques de la rétro-olfaction ou du bâillement poli pour augmenter la perception des arômes
- Mastiquez bien pour favoriser la perception des arômes

## ► Concrètement

- Si vous avez des difficultés à estimer la fraîcheur d'un produit par son odeur, focalisez votre intérêt sur son aspect visuel ; faites confiance aux produits emballés avec une date de péremption qu'il vous suffira de vérifier ; en cas de doute, demandez à un proche
- Aliments et boissons acides atténuent légèrement l'impression de bouche pâteuse et améliorent la sensation de fraîcheur
- Utilisez le fénugrec ou le basilic en infusion en cuisine (Photo n°1)
- La technique du rétro-olfaction : aspirez de l'air par la bouche juste avant d'introduire un aliment en bouche ou en mâchant (Photo n°2)
- La technique du bâillement poli : réalisez un bâillement maximum mais en gardant les lèvres strictement closes tout en aspirant leurs joues, abaissant la langue et le plancher de la bouche. La dépression ainsi créée dans la cavité buccale favorise une aspiration d'air par le nez. Cette technique similaire à un bâillement masqué par politesse, et répétée plusieurs fois de suite pour en augmenter les effets attendus, permet de percevoir les odeurs



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)

# En cas de sensibilité accrue aux odeurs induisant des nausées

## ► Ce que vous pouvez faire

- Consommez les plats à température ambiante ou froid pour atténuer leur saveur et leur odeur
- Privilégiez les petites portions que vous pouvez manger à toute heure pour éviter l'écoeurement
- Evitez les aliments trop gras ou les produits très sucrés qui peuvent favoriser les nausées chez certains
- Evitez les cuissons par rôtissage, les fritures, les jus de cuissons caramélisés ; ou utilisez des techniques culinaires adaptées
- Mâchez bien les aliments pour éviter la distension gastrique et évitez de surcharger l'estomac 2h avant les traitements
- Préférez les aliments au goût neutre

## ► Concrètement

- Cuisinez au cuiseur vapeur, en papillote (Photo n°1) ou à l'eau (Photo n°2) ; ajoutez ensuite les matières grasses crues
- Au four à micro-ondes, cuisinez les viandes blanches, poissons et légumes dans votre assiette directement ou dans un contenant plus grand, couvert d'un film étirable spécial « cuisson micro-ondes » (Photo n°3)
- Au four classique, obtenez une viande rôtie en utilisant un sachet cuisson spécial (Photo n°4)
- Mangez des sorbets
- Mangez du pain, des biscuits secs, fruits en salade, féculents, produits laitiers
- Utilisez le gingembre et la menthe poivrée en infusion, en sauce et dans la cuisine ; ils sont réputés pour diminuer les nausées (Photo n°4)
- Evitez les choux, les viandes marinées



(Photo n°1)



(Photo n°2)



(Photo n°3)



(Photo n°4)

# En cas de douleurs dans la bouche (mucites/aphtes)

## ► Ce que vous pouvez faire

- Prférez les aliments froids ou à température ambiante
- Mâchez calmement pour limiter la pression sur les parties douloureuses
- Mangez des aliments souples, hachés ou mixés, pour limiter le contact avec les parties douloureuses
- La densité nutritionnelle d'un aliment mixé est moindre, il faut donc l'enrichir
- Buvez de l'eau pendant et en dehors des repas pour humidifier votre bouche

## ► Concrètement

- Rendez le plus possible les aliments onctueux en utilisant de la crème, du lait, du beurre, de la sauce béchamel, ce qui va également augmenter leur qualité nutritionnelle; hachez-les ou mixez-les et mélangez-les à des sauces onctueuses (les conseils techniques page [16](#))
- Pensez à manger et boire avec une paille ; il existe des pailles de gros diamètre
- Faites cuire vos aliments plus longtemps ; ajoutez du bicarbonate de sodium (une cuillère à café par demi-litre) dans l'eau de cuisson des légumes pour les attendrir
- Mangez les fruits cuits pour diminuer leur acidité, associez-les à des laitages
- Evitez les épices fortes, piquantes et les aliments acides (vinaigre, citron, tomate, etc.), trop salés (biscuits apéritifs, fromage à pâte pressée, etc.), trop sucrés (sodas, confiture, miel, etc.) ou blessants (biscuits secs, croûte de pain, etc.)
- Evitez spécifiquement certains aliments comme la banane, le chocolat, les noix, la tomate, qui favorisent les aphtes
- Ajoutez du thym (feuilles fraîches de préférence) dans votre alimentation pour ses propriétés apaisantes, anti-inflammatoires
- Passez l'ail 20 secondes au four à micro-ondes pour atténuer la sensation piquante
- Glaçon, sorbet, beurre ou crème fraîche froids, yaourt, vont aider à cautériser les aphtes et soulager la douleur
- Un gargarisme avec un bain de bouche tiède au sel et au bicarbonate de sodium va aider à résorber les aphtes



# En cas de trouble de la déglutition

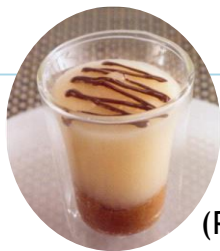
Les recommandations de l'équipe médicale et des orthophonistes sont à suivre à la lettre

## ► Ce que vous pouvez faire

- Fractionnez les repas, prenez des petites quantités plusieurs fois par jour
- Mangez des aliments mous qui nécessitent peu de mastication
- Evitez les aliments trop liquides pour le risque de fausse route
- Modifiez la texture des aliments en les mixant pour obtenir la granulométrie de la consistance d'une pommade épaisse et homogène, mais non collante. La densité nutritionnelle d'un aliment mixé est moindre, il faut donc l'enrichir
- Adaptez les températures de service pour éviter les fausses routes : en effet, les aliments texturés bien chauds ou très froids sont plus facilement identifiés dans la bouche et mieux avalés que des aliments tièdes
- Mangez à votre rythme pour éviter le risque de fausse route, vous avez tout votre temps

## ► A table

- Choisissez du pain de mie légèrement humidifié au besoin
- Disposez de l'eau fraîche à portée de main, gazeuse (préférentiellement car elle stimule le réflexe de déglutition) ou plate, à boire en mangeant pour aider à déglutir plus facilement ; en alternative aux boissons, utilisez du jus de tomate, des gaspachos, des smoothies, des cocktails de fruits frais, des nectars de fruits, des yaourts à boire, des soupes
- Optez pour un yaourt ou une crème dessert pour vous hydrater, si vous supportez mal les eaux gélifiées (Photo n° 1)



(Photo n° 1)

# En cas de trouble de la déglutition

## ► A table (suite)

- Pour boire sans pencher la tête en arrière, prenez un verre à « encoche nasale » (Photo n° 1)



(Photo n° 1)

- Utilisez une paille pour boire si les troubles de la déglutition sont mineurs, cela permet une meilleure position de la tête et moins de contact du liquide avec la sphère buccale ; si la déglutition est très difficile il est préférable d'utiliser de l'eau gélifiée (prête à l'emploi ou à préparer soi-même, produits vendus en pharmacie)
- L'ambiance du repas doit être détendue et conviviale, sans trop de distraction comme la musique forte ou la télévision
- Videz bien votre bouche avant d'ajouter une autre portion
- Placez l'aliment bien au centre de la langue et exercez une légère pression sur la langue pour stimuler le réflexe de déglutition

## Aliments à éviter

- Pain aux céréales et graines, noix
- Fruits avec pépins (kiwi, framboise, etc.)
- Desserts saupoudrés de sucre ou cacao
- Aliments fibreux (ananas, asperges, haricots verts, etc.)
- Aliments de petites tailles (raisins secs, petits pois, etc.)
- Aliments gluants, collants (œuf dur, fromage fondu, fromages à pâte molle, purée de pommes de terres trop mixée ou mixée sans matière grasse ou lait, etc.)

## Aliments à privilégier

- Les viande tendres, jambon et poissons, produits laitiers souples (lait, yaourt, fromages blanc, etc.)
- Les préparations aux œufs
- Les aliments humides comme ceux en sauce
- Les purées de pâtes, de légumes, de céréales, de légumineuses ; les aliments débarrassés de leur peau (boudin, saucisse, etc.)
- Les cuissons mijotées, entremets, flans, mousses, compotes, glaces de légumes, fruits crus ou cuits
- Les aliments qui stimulent la sensibilité buccale (aliments épicés, salés, poivrés, acides, boissons chaudes et fraîches)

## En cas de trouble de la déglutition (suite)

### ► Conseils culinaires pour texturer les aliments

- Ne diluez pas vos plats en additionnant un bouillon ou un jus, ce qui entraînerait une augmentation de volume et une diminution de la valeur énergétique
- Mangez des aliments mous ou mixés avec des ingrédients texturants : crème fraîche, sauce béchamel, fromage blanc ou encore confiture, pâte à tartiner pour les desserts
- Attention, lors des manipulations du mixage des aliments, il faut respecter des règles d'hygiène strictes, car cet acte de transformation culinaire augmente le risque de contamination microbologique ; hors vous êtes susceptible de présenter un système immunitaire fragile
- Toute préparation « maison », mixée par la suite, est fragile et doit être consommée rapidement après sa préparation
- Si vous ne comptez pas manger votre préparation mixée rapidement, alors protégez-la de l'oxydation et du dessèchement soit en déposant une fine pellicule d'huile de table à sa surface, ou bien déposez un morceau de film étirable au contact de l'aliment
- Pour les préparations à froid : lavez les crudités et broyez-les à cru, puis dressez à froid et stockez au réfrigérateur sous film étirable à 3° jusqu'au service
- Pour les préparations à chaud : broyez à chaud en fin de cuisson et réservez au chaud sous film étirable jusqu'au service dans un four à thermostat 2 (65°C)
- Les produits surgelés ou en conserves sont de très bonne qualité microbologique pour être mixés sans risque



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)

### Equipement électroménager

1 hachoir et ses accessoires :  
1 bol mixeur (blender)  
1 centrifugeuse

Photo n° 1

1 mixeur plongeur et ses accessoires :  
1 bol  
1 mixeur à lame droite  
1 micro-dentée et son bol à herbes  
1 fouet

Photo n° 2



# En cas de trouble de la déglutition

## ► Conseils culinaires pour texturer les aliments

- Pour épaissir les aliments trop liquides vous pouvez utiliser différents ingrédients culinaires :
  - Les épaississants naturels bien connus sont : la farine, le pain, le pain d'épices, le biscuit, la chapelure, le riz, les flocons de pomme de terre, la farine de haricot, de petit pois, de pois chiche, la banane, les fruits secs, la semoule... Attention, ils peuvent dénaturer la saveur et la couleur des aliments
  - L'agar agar ,une algue, (Photo n°1) se travaille à chaud à plus de 90°C et prend en masse en refroidissant en dessous de 40°C. Elle n'altère pas le goût des aliments
  - La gélatine (de porc ou de bœuf) s'utilise à chaud ou à froid, mais peut laisser un goût dérangeant pour certains
  - La pectine de fruit (Photo n°2). Attention, la prise en gel est incompatible avec certains fruits crus comme le kiwi et l'ananas
- Pour épaissir les aliments trop liquides vous pouvez utiliser différentes poudres instantanées vendue en pharmacie, sans modification du goût de l'aliment :
  - Gelodiet (Lactalys Nutrition Santé), utilisable à froid et à chaud
  - Dietgel ou Cyr'Instant (Cyranie), utilisable à froid et à chaud
  - Gel Clear (Nutrisens), utilisable à froid et à chaud
  - Clinutren Thicken Up Clear (Nestle), utilisable à froid et à chaud
  - Epaissis (Le Bon Saucier), utilisable à froid
  - Floriane (Le Bon Saucier), utilisable à chaud
  - Nutilis Powder (Nutricia), utilisable à froid et à chaud



(Photo n°1)



(Photo n°2)

# En cas de trouble de la déglutition

## ► Conseils culinaires mettre en valeur les aliments

- Rendez vos plats plus appétissants à l'œil en jouant sur le visuel:
  - Mixez séparément et dressez dans l'assiette chaque composante du plat : part protéine, légumes, féculents (Photo n° 1)
  - Présentez l'aliment sous forme de superpositions de couches tel un hachis ou des lasagnes, moulés dans un cercle, dans une verrine, dans un moule en silicone, etc
  - Travaillez l'aliment sous forme de flan individuel (Photo n° 2)
  - Utilisez une cuillère à glace pour réaliser des formes de quenelles (Photo n° 3)
  - Utilisez des assiettes pas trop grandes, non creuses et blanches pour bien mettre en évidence l'aliment
  - Utilisez une saucière de table, elle permettra d'ajuster la texture de votre plat à votre convenance au cours du repas
  - Utilisez une poche à douille pour créer des formes ludiques avec les fruits mixés (Photo n° 4)
- Attention, aucun élément de décoration de l'assiette non mixé ne doit être utilisé pour éviter toute fausse route



(Photo n° 1)



(Photo n° 2)



(Photo n° 3)



(Photo n° 4)

TEXTURES	CARACTÉRISTIQUES
Normale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliments normaux, de tous les jours (appropriés à l'âge et au développement)</li> <li>• Toutes les textures (dur, moelleux, fibreux, filandreux, sec, croustillant, croquant, morceaux friables) et nourriture contenant les pépins, les graines, les cosses, les os...</li> </ul>
Hachée  <i>Granulométrie inférieure à 0,5 cm</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La viande seule est hachée sauf si l'aliment protidique est tendre</li> <li>• Les morceaux de légumes / féculents peuvent être écrasés avec une fourchette</li> <li>• Le couteau est encore nécessaire pour couper ces aliments à table</li> <li>• Mastication nécessaire avant d'avaler</li> <li>• Force et contrôle de la langue nécessaires pour tenir dans la bouche lors de la mastication et pour déplacer le bol au moment d'avaler</li> </ul>
Moulinée  <i>Granulométrie inférieure à 0,3 cm</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande et légumes moulinés et servis séparément dans l'assiette</li> <li>• Aliments pouvant être travaillés dans l'assiette avec la fourchette ou une cuillère</li> <li>• Mastication minimale nécessaire</li> <li>• Le couteau devient souvent inutile</li> </ul>
Moulinée fin  <i>Granulométrie inférieure à 0,2 cm</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut être mangé avec une cuillère et éventuellement avec une fourchette, le couteau est devenu inutile</li> <li>• Ne peut pas être aspiré avec une paille, ni bu dans un verre / une tasse</li> <li>• Peut être travaillé en couches ou moulé (quenelles, moules silicone...) puis disposé dans une assiette</li> <li>• Mastication non nécessaire car pas de morceaux ni de grumeaux</li> <li>• Humide sans phase liquide séparée, ne colle pas</li> <li>• Convient aux personnes ayant un contrôle de la langue très réduit</li> </ul>
Mixée  <i>Granulométrie inférieure à 0,1 cm</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texture lisse et homogène</li> <li>• Peut être mangé avec une cuillère, plus besoin de fourchette</li> <li>• Peut être aspiré avec une paille large</li> <li>• Peut être travaillé en couches ou moulé</li> <li>• Mastication non nécessaire</li> </ul>
Liquide  <i>Fluidité totale</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'écoule comme de l'eau</li> <li>• Tous types de liquides</li> <li>• Capacités fonctionnelles normales nécessaires</li> <li>• Prise en verre à encoche, à la paille, au biberon</li> </ul>

# Notes

Cette brochure a été réalisée par un groupe de travail regroupant des professionnels de la prise en charge des patients atteints de cancers VADS et des équipes soignantes.

## Liste des contributeurs

Crédit photo : internet libres de droits p1, N°1 p4, N°2 p8, N°1 p9, p12, p13, p16, p17 / ©UniLaSalle pour toutes les autres

Plus d'informations sur l'AFSOS

[www.afsos.org](http://www.afsos.org)

Plus d'informations hygiéno-diététiques et d'idées recettes sur le site internet et son application smartphone

[www.vitefaitbienfaits.fr](http://www.vitefaitbienfaits.fr)